思维导图

大脑使用说明书

HOW TO MIND MAP®

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著

张鼎昆 徐克茹 译



外语教学与研究出版社

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著
张鼎昆 徐克茹 译

HOW TO MIND MAP®

思维导图
大脑使用说明书

外语教学与研究出版社
北京

京权图字：01－2003－7309

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd. under the title:
How to Mind Map

图书在版编目(CIP)数据

大脑使用说明书/(英)博赞(Buzan, T.)著；张鼎昆，徐克茹译. —北京:外语教学与研究出版社，2005.4
(思维导图丛书)
ISBN 7－5600－4782－3

Ⅰ.大…　Ⅱ.①博…②张…③徐…　Ⅲ.思维方法—通俗读物
Ⅳ.B804－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031379 号

出 版 人：李朋义
责任编辑：周晓云
封面设计：视觉共振工作室
版式设计：刘　莎
出版发行：外语教学与研究出版社
社　　址：北京市西三环北路 19 号 (100089)
网　　址：http://www.fltrp.com
印　　刷：北京大学印刷厂
开　　本：787×1092　1/32
印　　张：2.5　彩插 0.25
版　　次：2005 年 4 月第 1 版　2005 年 4 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 7－5600－4782－3
定　　价：10.00 元

*　*　*



东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先后受聘在英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国政府机构、教育机构以及迪斯尼、微软、IBM、甲骨文、惠普等众多知名跨国企业担任顾问。到目前为止，他已出版各类著作八十余部，主要有“思维导图”系列图书等。其作品在世界一百多个国家以30种语言出版，累计销量突破1000万册。

“买电脑、汽车等都会有很厚的说明书，而人的大脑这部全世界最有深度和力量的机器却没有说明书。我就是要写这样一本书。”

—— 东尼·博赞

思维导图是一件简单易学的革命性思维工具。它可以帮助你提高记忆力、激发想象力、制订生活和工作计划，轻松自如地掌控前程。

思维导图丛书

大脑使用说明书
唤醒创造天才的10种方法
获取精神力量的10种方法
激发身体潜能的10种方法
提高语言智能的10种方法
磨砺社交技能的10种方法

献 辞

本书将通过神奇的思维导图，帮助人们释放出令人难以置信的潜在的想象力和联想力。

致　谢

我要特别感谢下列诸位，他们在思维导图的完善及其全球推广过程中起了特别重要的作用：我亲爱的朋友肖恩·亚当，他在1986年曾预言思维导图将在20年之内成为风靡全球的思维工具，并鼓励我相信这一点！如果没有我的私人助理莱斯利·拜厄斯灵巧的手指，你可能看不到这本书！思维导图的绘制者艾伦·伯顿机智地把这种全新的思维工具引入生活；博赞中心注册讲师和注册培训师把思维导图的最新消息传播到五大洲和全球的各个角落；我的兄弟巴里·博赞教授长期的支持和鼓励加快了思维导图在全世界的传播；我的母亲琼·博赞培养了我的思维能力并帮我出色地编辑了本书；我的同事迈克尔·盖尔布非常支持思维导图；画家洛兰·吉尔向我证明我和世界上其他人一样，都会画画，并且是天生的画家；尊贵的列支敦士登的商业巨子菲利普先生是第一个认识到思维导图重要性的公司董事长，他把思维导图介绍给他的公司——列支敦士登全球信托投资公司的每一位员

工并使他们从中受益；博赞中心的创始人范达·诺斯为思维导图传播到世界各地作出了贡献并取得了惊人的成功；我的著作经纪人卡罗琳·肖特是本书的策划者，她还推动索尔森出版社出版了一系列非常棒的书（本书也是其中的一本）；特别感谢我亲爱的朋友卡洛·汤金森主编不断地给予思维导图以热情和支持。

还要感谢索尔森出版社中特别支持我的团队，现在我们已成为一个大家庭。以下各位都在各自的工作上表现出色，并使本书获得成功：策划编辑海伦·埃文斯、高级项目编辑凯特·莱瑟姆、高级美术设计师杰奎·考尔顿、设计总监乔·里奇韦、高级市场主管乔·拉尔和营销总监梅格·斯莱菲尔德。

致读者的一封信

让我来告诉你关于思维导图的故事，以及本书是如何问世的。

很小的时候，我非常喜欢学习和记笔记。然而十几岁时，我的思维变得一团糟，我开始讨厌与学习有关的一切事情，特别是记笔记。我发现了一个悖论，即我记的笔记越多，我的学习和记忆力越差。为了改善这种情况，我开始在关键的词语和观点下面画上红线，并将重要的地方画上方框。我的记忆力奇迹般地提高了。

大学一年级的时候，我依然为这样的事情痛苦着。就在那时，我开始被希腊人所吸引，因为我知道，希腊人曾经发明了一套记忆法，它能使人们准确地回忆起无数事实。希腊人的记忆法基于想象和联想，我惊讶地发现这正是我们的笔记所缺乏的！

随后我开始注意到我周围的每一个人和我一样，都在记那种挤成一团的、单色的、单调的笔记。在我们当中，没有一个人利用想象和联想的法则——我们都在同一艘“下沉的船”中！

我突然意识到，我们所有人的头脑里，存在一个巨大的障碍，需要用新的笔记方法或新的思维工具来清除。

我开始寻找一种思维工具，它能给我们的思维以自由，能让我们按照自己的思维方式去自由地思考。

我开始学习我能够学会的一切学科，尤其是心理学。我发现心理学中有两件与大脑学习相关的重要事情：联想与想象。正如希腊人一样！到现在，我对大脑越来越着迷，我认识到大脑的力量和潜能要比我以前设想的大得多。我开始关注记忆、笔记和创造力，因为我寻找的答案似乎就隐藏其中。

很快，我发现最伟大的思想家，尤其是达·芬奇，在他的笔记中经常使用图形、代码和连线。这些“涂鸦”使笔记变得生动活泼。

在发现这些“秘密”的那段时间里，我经常徜徉于自然之中，这更易于我思考、想象和梦想。我渐渐理解了，因为我们是自然的一部分，所以我们的思维和记笔记的方法一定要与自然相关，并要反映自然；我们的活动一定要反映自然的规律！

对于我的艰难选择，只能有一个解决方法。这种思维工具必须能应用于人类所有的日常活动，而且能够遵循大脑自然的思维方式，而不是强迫我们违反天性，给我们的精神带上枷锁。在我的脑海里，浮现出来的是一个简单的、美丽的、像星辰般闪烁的工具，它反射出我们思维本身具有的创造力和光辉。

第一幅思维导图诞生了！

英国广播公司听说了这个新发现和它对儿童产生的神奇作用，于是邀请我去制作一个关于思维导图的半小

时的电视节目。

在讨论节目内容的会议上，我为这个献策会画了一个思维导图。看着渐渐完整的图形，英国广播公司继续教育部的主任说：“这不仅仅能制作一个节目，至少能制作十个！”不到一年，“开动大脑”这个由十部分内容组成的电视系列节目和与它相配套的图书问世了。思维导图开创了它自己的未来！

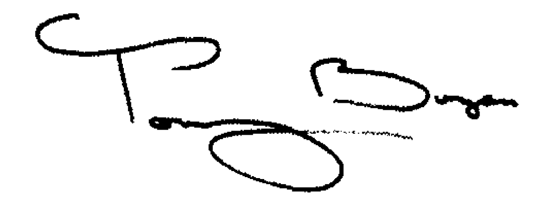
从那以后，我的时间都花在了和思维导图的理论与实践相关的教学和演讲上。由于经历了学生时期的那段痛苦岁月，我决定让每一个人从这种自由的思维工具中获益。

因为让每个人接受思维导图是这个决定的一部分，于是我写了本书。它将向你介绍什么是思维导图，思维导图的作用，思维导图在哪些方面可以帮助你，以及你怎样使用思维导图。

本书将借助一些简单的事例，从零开始教你如何绘制思维导图，你会很快为你取得的成绩、你惊人的创造力，以及思维导图给你日常生活带来的实际帮助所鼓舞。

思维导图神奇般地改善了我的生活，我想，它对你也一样！

准备感到惊讶吧——为你自己！



目 录

思维导图内容概要（插页）

第一章

思维导图概述

在本章中我将回答以下问题:

- 什么是思维导图?
- 你需要用哪些工具来绘制思维导图?
- 思维导图如何帮助你?

什么是思维导图？

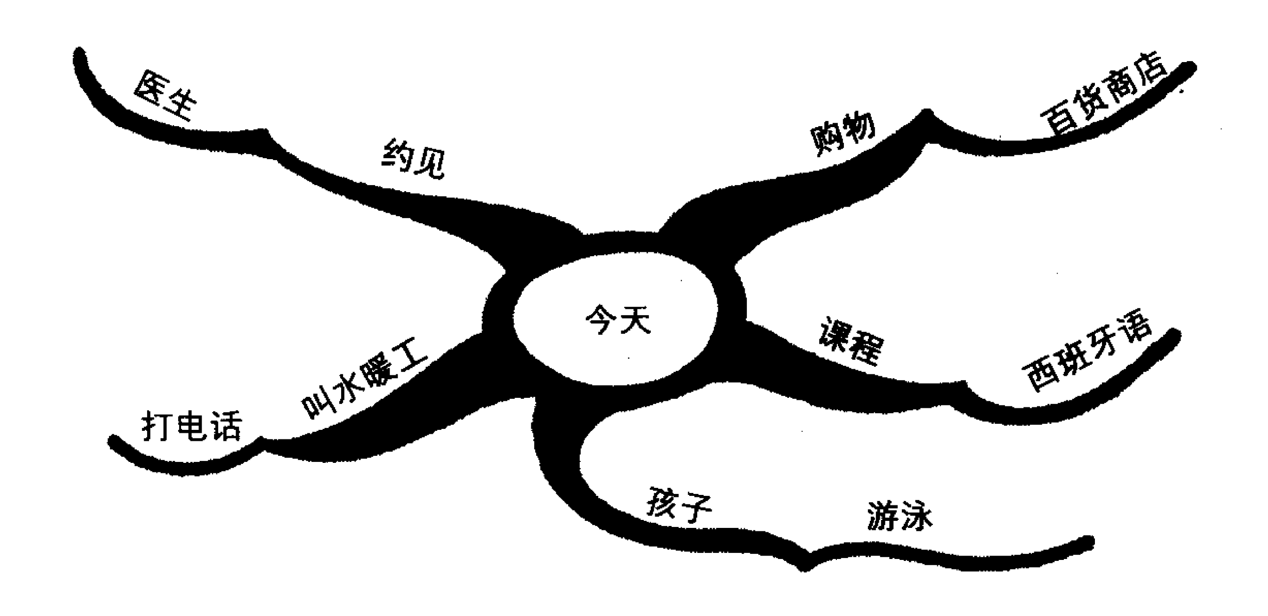
思维导图是终极的组织性思维工具。而且，它用起来非常简单！

下页这张最基本的思维导图是“今天的计划”。从图中心发散出来的每个分支代表今天需要做的不同的事情，例如叫水暖工，或去百货商店购物。

要把信息“放进”你的大脑，或是把信息从你的大脑中“取出”，思维导图是最简单的方法——它是一种创造性的和有效的记笔记的方法，能够用文字将你的想法

“画出来”。

所有的思维导图都有一些共同之处。它们都使用颜色，都有从中心发散出来的自然结构，都使用线条、符号、词汇和图像，都遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图，它与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。



“今天的计划”的思维导图

你可以把思维导图和一幅城市地图相比较。你的思维导图的中心就像城市的中心，它代表你最重要的思想；从城市中心发散出来的主要街道代表你思维过程中的主要想法；二级街道或分支街道代表你次一级的想法，依此类推。特殊的图像或形状代表你的兴趣点或特别有趣的想法。

就像一幅街道图一样，一幅思维导图将：

- 绘出一个大的主题或领域的全景图。

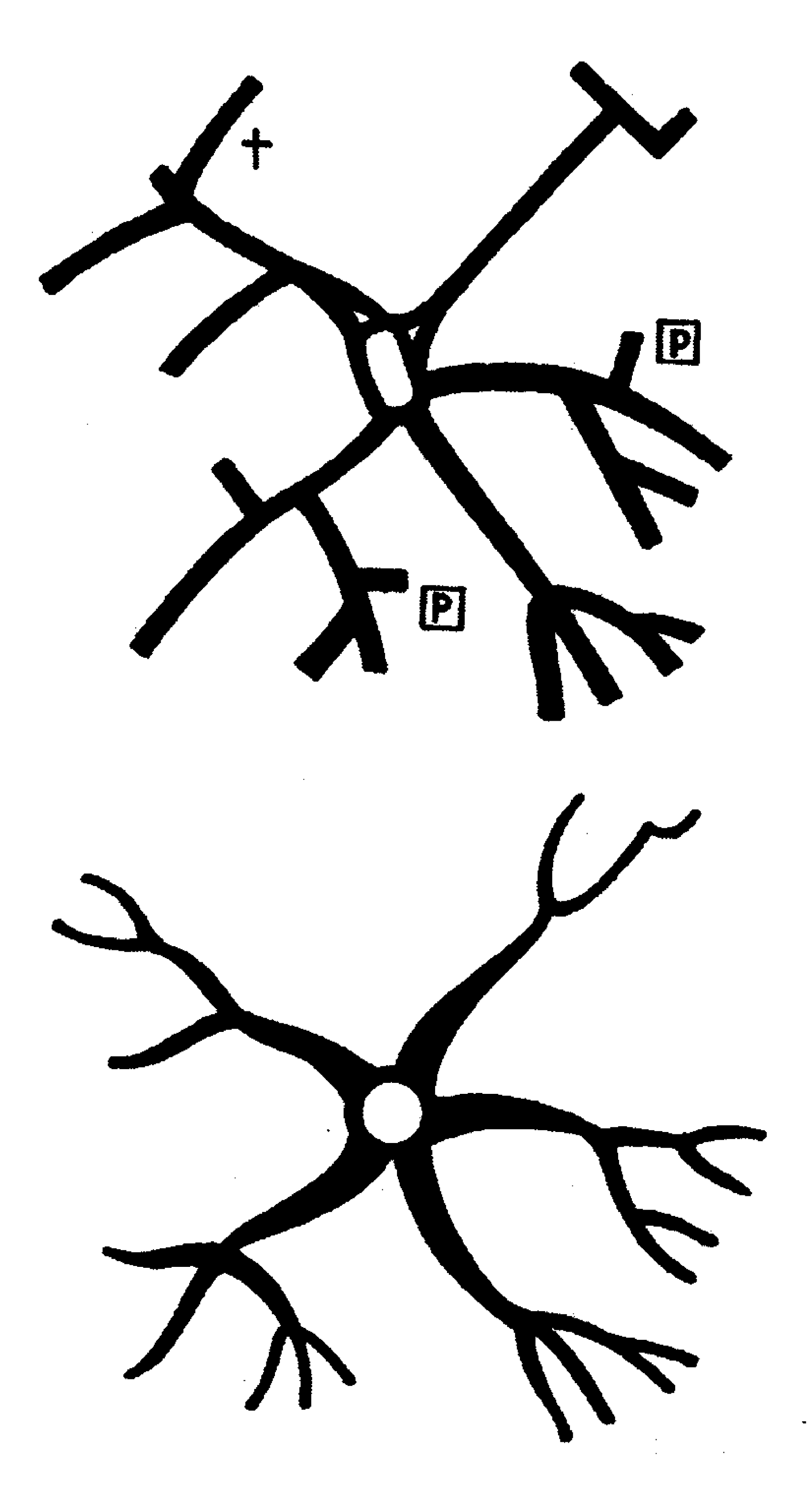
- 使你对行走路线作出计划或选择，让你知道你正往何处去或你去过哪里。
- 把大量数据集中到一起。
- 使你能够看到新的、富有创造性的解决途径，从而有助于你解决问题。
- 使你乐于看它、读它、思考它并记住它。

思维导图也是极佳的记忆**路线图**，这种把事实与思想组织到一起的方式，与你大脑自然的工作方式相符。这意味着你能够更容易地记住，过后也更容易回忆起来，这种方法比传统记笔记的方法更值得信赖。

你需要用哪些工具来绘制思维导图?

由于思维导图是如此简单、自然，因此你的“思维导图处方”中只有数量很少的几种“成分”：

1. 没有画上线条的空白纸张
2. 彩色水笔和铅笔
3. 你的大脑
4. 你的想象!



街道图与思维导图

思维导图如何帮助你?

思维导图能够在很多方面帮助你！这里只列出了一小部分！

思维导图能够帮助你：

- **表现出更多的创造力**
- **节省时间**
- **解决问题**
- **集中注意力**
- **对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰**
- **以良好的成绩通过考试**
- **更好地记忆**
- **更高效、更快速地学习**
- **把学习变成“小菜一碟”**
- **看到“全景”**
- **制订计划**
- **与别人沟通**
- **生存！**
- **节约纸张！**

让我们把你的

大脑 和其中的 知识

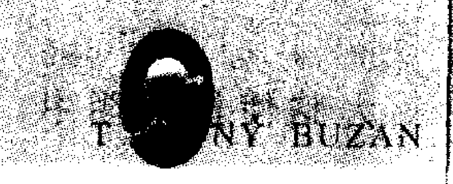
比作一个图书馆。

想象一下，你的大脑是一个新建成的空空荡荡的图书馆，它等待着你把数据和信息以书、录像带、电影胶片、光盘以及计算机软盘等形式放入其中。

你是这个图书馆的首席管理员，你首先必须选择你想拥有多一些的馆藏还是少一些的馆藏。很自然你会选择多一些的馆藏。

然后你需要作出第二个选择：你是否要把信息变得有秩序。

假如你不想把信息变得有秩序，你只是简单地订购了一堆书和电子文献，然后将所有这些信息全都堆在图书馆里房间地板的中央！当有人来你的图书馆向你借某本书，或者想要找关于某个特定主题的信息时，你耸耸肩膀说："都在这一堆里，希望你能够找到它——祝你好运！"



这个比喻描述了很多人头脑的状态！

他们的头脑，尽管他们可能——而且经常——储存有他们想要的信息，可是由于头脑中的信息全都处于无序状态，因此当他们需要某些信息时他们无法找到它。这种情况导致了挫败感，不愿意再接受或处理新的信息。也难怪如此，假如你以后永远也不会再找到你所接受的新信息，那么你为什么要接受它呢？

想象一下相反的状况，你有一座巨大的图书馆，里面装满了你想要知道的无数信息。在这座先进的图书馆里，决不会有任何信息胡乱地堆在地板上，一切都井然有序地放在你可以找到的地方。

除此之外，这座图书馆还拥有出色的数据检索和存取系统，使你能够找到你头脑中一闪而过的任何想法。

这是一个不可能实现的梦想吗？对你来说，它马上就会成为可能！

思维导图就是存在于你那神奇的大脑中的巨大图书馆里的出色的数据检索和存取系统。

思维导图帮助你学习、组织和储存你想要的所有信息，它以自然的方式对信息进行分类，使你能够很容易迅速得到你想要的一切（完美的记忆！）。

思维导图还有其他作用。你可能认为装进头脑里的信息越多，你的头脑就越拥挤不堪，从头脑中输出信息也就越困难。思维导图则会改变你的这种想法！

为什么？

因为当你使用思维导图时，每一条新信息都会自动地与你图书馆中已有的信息"连接"起来。这种相互连接的信息越多，你就越容易"钩出"你想要的信息。使用思维导图，你学到的越多，你就越容易学到更多的东西！

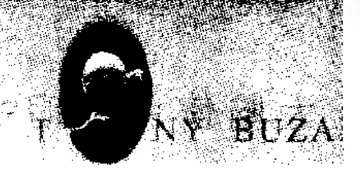
总之，思维导图具有许多优点，它可以帮助你，使你的生活变得更简单、更成功。

你该开始绘制你的第一幅思维导图了！

第二章

绘制一幅思维导图

- 发现你与生俱来的绘制思维导图的能力
- 想象和联想的游戏
- 绘制思维导图的七个步骤
- 绘制你的第一幅思维导图



在本章中你将从想象和联想的游戏开始，绘制你的第一幅思维导图。

学完本章以后，你会知道如何绘制思维导图，并且学会应用各种要素绘制出色的思维导图。

发现你与生俱来的绘制思维导图的能力

一幅思维导图是如何工作的？与你大脑的工作方式一样！

幸运的是，尽管你的大脑能够完成大部分令人难以置信的复杂工作，但它都是基于最简单的原则。这就是思维导图绘制起来轻松、有趣的原因，因为它和大脑的工作机理一致，而不是相反。

那么，大脑的工作机理关键是什么呢？

非常简单：

想象和联想

怀疑吗？那么，试试这个游戏，绘制你的第一幅思维导图。

想象和联想的游戏

阅读下面黑体的词汇，然后立刻闭上眼睛，持续30秒，思考它。

水果

当你看到这个词汇，然后闭上眼睛，涌进你头脑的是不是两个打印出来的字：水——果？！

当然不是！你的大脑里产生的可能是你最爱吃的一种水果的图像，或是一篮子水果，或是水果商店等。你也可能看到了不同水果的颜色，似乎闻到了它们的香味。这是因为我们的大脑能够根据适当的联系进行发散性的感官想象和联想。我们用词汇来触发这些想象和联想，这样头脑就浮现出与各种联想相关的、极具个性化的三维画面。

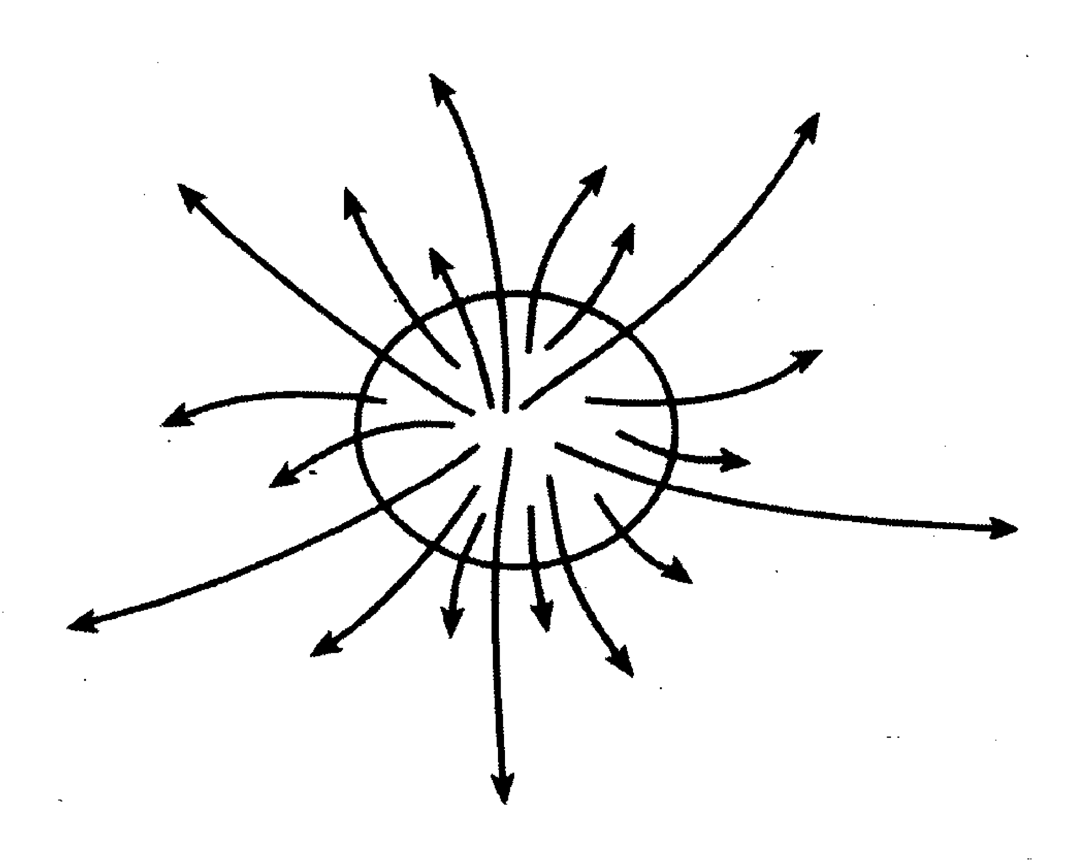
你已经从“水果练习”中得到证明，你的大脑天生可以绘制思维导图！你的大脑完成了比你所思考的还要多的工作，同时显著增强了你的思考力。你已经知道你的大脑实际上是如何工作的了！

为了让你清楚你的大脑是多么聪明和思维导图作为一种自然和轻松的表达工具是多么重要，请你再想一想刚才所做的“水果练习”。你刚才用了多少时间得到了水果的图像？大多数人都回答是“立刻”。

在日常谈话中，你能如此轻松自如地立刻“接收”源源不断的“数据流”，以至于你没有注意到你的大脑正做着世界超级计算机设计师想做却做不到的事！而你已经拥有了顶极的超级计算机，它就在你的大脑里！

思维导图利用的就是这种神奇的“超级计算能力”。

思维导图正是你大脑中自然的、充满图像的思维过程及思维能力的反映。



你的思维可以向各个方向发散

我们的大脑是这样工作的——

运用**图像**

和网络般的

联想。

思维导图是这样工作的——

运用**图像**

和网络般的

联想。

绘制思维导图的七个步骤

1. **从一张白纸的中心开始绘制，周围留出空白。**为什么？因为从中心开始，可以使你的思维向各个方向自由发散，能更自由、更自然地表达你自己。

2. **用一幅图像或图画表达你的中心思想。**为什么？因为一幅图画抵得上1,000个词汇，它能帮助你运用想象力。图画越有趣，越能使你精神贯注，也越能使大脑兴奋！

3. **在绘制过程中使用颜色。**为什么？因为颜色和图像一样能让你的大脑兴奋。颜色能够给你的思维导图增添跳跃感和生命力，为你的创造性思维增添巨大的能量，而且，它很有趣！

4. **将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。**为什么？因为，如你所知，你的大脑是通过联想来思维的。如果你把分支连接起来，你会更容易地理解和记住许多东西。

把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构。这和自然界中大树的形状极为相似，树枝从主干生出，向四面八方发散。假如大树的主干和主要分支、或主要分支和更小的分支以及分支末梢之间有断裂，那么它就会出现问题！如果你的思维导图没有连线，一切（特别是你的记忆和学习过程）都会崩溃。连接起来！

5. **让思维导图的分支自然弯曲而不是像一条直线。**为什么？因为你的大脑会对直线感到厌烦。曲线和分支，就像大树的枝杈一样，更能吸引你的眼球。

6. **在每条线上使用一个关键词。**为什么？因为单个的词汇使思维导图更具有力量和灵活性。每一个词汇和图形都像一个母体，繁殖出与它自己相关的、互相联系的一系列"子代"。当你使用单个关键词时，每一个词都更加自由，因此也更有助于新想法的产生。而短语和句子却容易扼杀这种火花。标明关键词的思维导图就像有灵活关节的手，而写满短语或句子的思维导图，就像手被固定在僵硬的木板上一样！

7. **自始至终使用图形。为什么？因为每一个图形，就像中心图形一样，相当于1,000个词汇。所以，假如你的思维导图仅有10个图形，却相当于记了10,000字的笔记！**

绘制你的第一幅思维导图

让我们回到“水果”这个主题上，调动你的想象和联想，绘制出一幅思维导图。图1（见彩图）是一幅简单的思维导图，但是你最好在自己绘制完之后再去看它。

第一阶段

先拿出一张白纸和一些水彩笔。把这张纸横放过来，这样宽度比较大一些（我们要画“风景”而不是要画肖像）。在纸的中心，画出能够代表你心目中“水果”的图像。使用水彩笔，尽可能地任意发挥。现在，给这幅图贴上标签：“水果”。

第二阶段

从“水果”图形中心开始，画一些向四周放射出来的

粗线条。每一条线都使用不同的颜色。这些分支代表你关于“水果”的主要想法。在绘制思维导图的时候，你可以添加无数根线，但是，因为我们现在只是在做练习，所以我们把分支数量限制在五根以内。



你的第一幅思维导图的基本结构（第二阶段）

在每一个分支上，用大号的字清楚地标上关键词，这样，当你想到“水果”这个概念时，这些关键词立刻就会从大脑里跳出来。

就像你看到的一样，此时此刻，你的思维导图基本上是由线和词汇组成的。那我们怎样才能改进它呢？

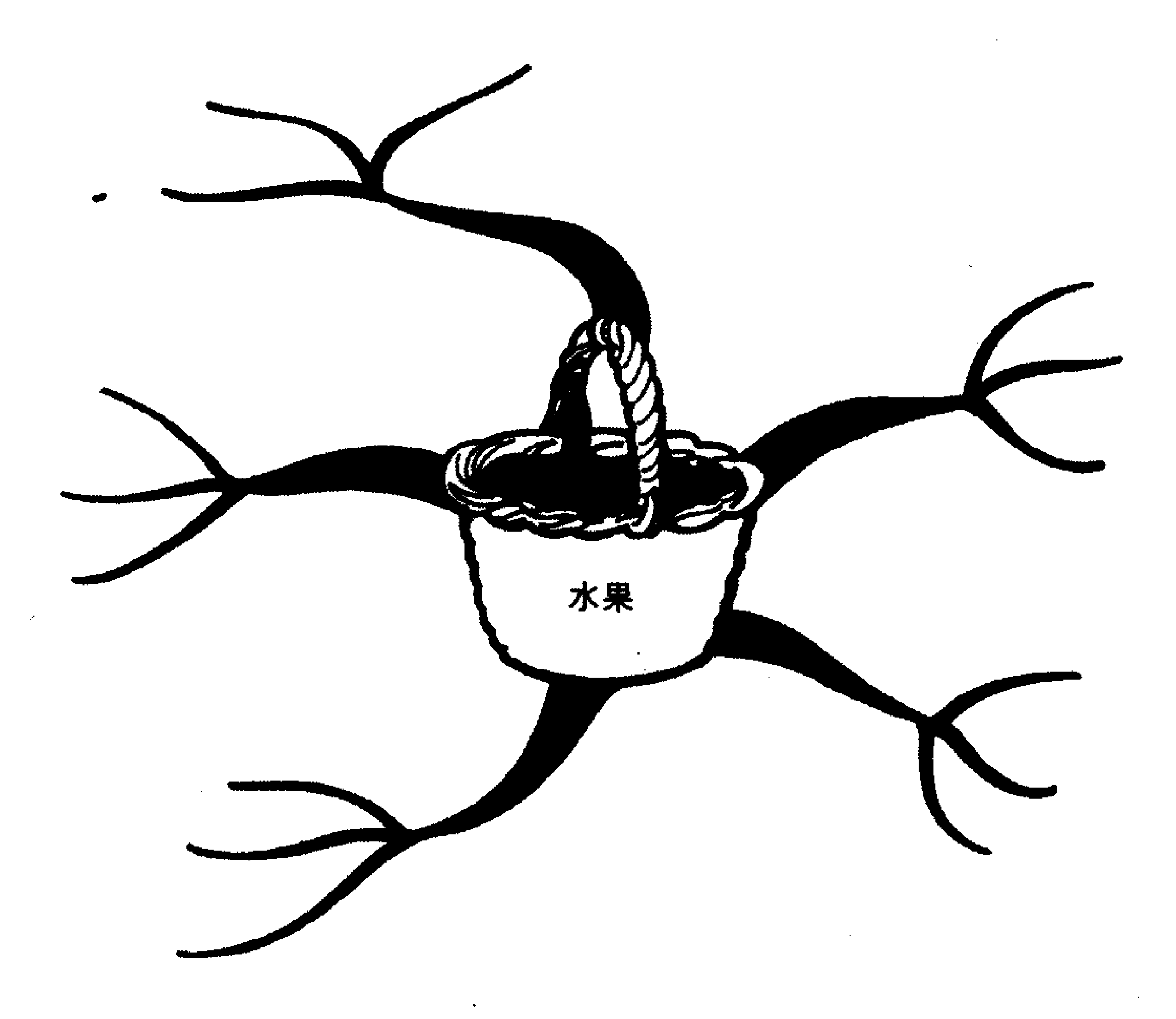
我们可以利用想象，使用思维的要素——图像来改进这幅思维导图。“一幅图顶1,000个词汇”，它能够让你节省大量时间和精力，从记录数千词汇的笔记中解脱出来！同时，它更容易记忆。

在每一个关键词旁边，画一个能够代表它、解释它的图形。使用彩色水笔以及一点儿想象。它不一定非要成为一幅杰作——绘制思维导图并不是绘画能力的测验！

第三阶段

现在，让我们用联想来扩展这幅思维导图。回到你绘制的思维导图上，看看你在每一个主要分支上所写的关键词。这些词是不是让你想到了更多的词？例如，假如你写下了“橘子”这个词，你会想到颜色、果汁、佛罗里达、维生素 C 等。

根据你联想到的事物，从每一个关键词上发散出更多的分支。分支的数量取决于你所想到的事物的数量——可能有无数个。但是，在这个练习当中，请画出三个分支。



你的第一幅思维导图的基本结构（第三阶段）

然后完成与第一阶段相同的工作：在这些等待填充的线上清楚地写下每个关键词。用上一级关键词来触发灵感。别忘了在这些分支上再次使用颜色和图形。

祝贺你！你刚刚完成了你的第一幅基本思维导图。你会注意到，即便是在开始阶段，你的思维导图里也已

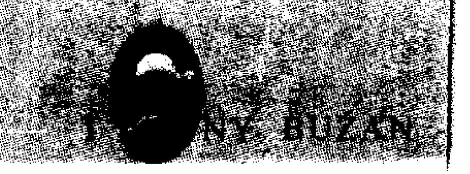
经填满了符号、代码、线条、词汇、颜色和图像，这些都能使你大脑更高效、更愉快地工作。有关这个练习的一幅“较好的示范”图，见图 1。

你现在已经准备好了去探索思维导图的各种应用，这是一个激动人心的世界。探索它怎样提高我们的生活质量，使家庭生活更美满，事业更成功，日常生活更快乐。

第三章

使用思维导图，让你每天的生活更加成功

- 沟通与演讲的思维导图
- 家庭事务计划的思维导图
- 说服别人与谈判的思维导图
- 计划一个浪漫周末的思维导图
- 打电话的思维导图
- 开始一项新的商务风险投资的思维导图
- 购物的思维导图
- 把一本书变成一张薄纸的思维导图
- 计算机思维导图



现在你已经掌握了绘制思维导图的基本技能，我应该向你介绍思维导图在日常生活中最受欢迎和最成功的应用了。

现在你已经知道思维导图有很多优点，包括节省时间、把想法进行组织和分类、产生新想法、洞察事情的来龙去脉、提高记忆力和注意力、激发大脑的潜能，使自己能够“纵观全局”，并且，最重要的一点是，画思维导图的时候你会发现很多乐趣！

在这一章里，我会让所有这些优势为你服务。

我们将学习如何把这种出色的思维工具应用于你生活中最重要的领域，包括制订计划、购物、学习、记笔记、接受新事物和新思想、作演讲等。

沟通与演讲的思维导图

讲话或演讲是许多人的第一恐惧——其恐惧程度要高于对蛇、蜘蛛、老鼠、战争、疾病、离婚甚至死亡的恐惧！

为什么？

因为当我们讲话或演讲时，我们的身体和精神全部暴露于众。在观众面前，难以避免的错误全都无处藏匿。于是，恐惧便产生了。

为了对付这种恐惧，很多人花数小时甚至数天时间来撰写演讲稿，这样做实在是浪费时间，而且获得的结果常常和期望的相反。

因为演讲稿是用句子写出来的，而我们并不按演讲稿的形式来演讲，所以演讲稿成了令人厌烦的枯燥的东西。另外，由于你总是不停地低头看那些句子，你就会经常中断与观众的目光交流。还有，因为你必须不停地抬头看观众，你又会经常搞不清念到哪里了。最重要的是，因为你必须拿着演讲稿，你那富于表现力的身体不得不禁锢在固定的姿态上，所以你从一开始便失去了 50% 的交流能力。

思维导图来救你了！

就像你绘制“水果”的思维导图一样，把你的演讲题目简单地写到纸的中央，然后以此为中心，呈放射状地标明你想列出的关键图形或文字。

当你绘制完思维导图后，用数字标出你要讲解的各分支的次序，突出主要论点或分支间的主要联系。

你会很高兴地发现演讲的一个基本原则就是：每一个关键的词汇或图形的演讲时间只限一分钟。因此对于半小时的演讲来说，你只需要一小幅思维导图就可以了。

使用思维导图，就像目前商业界数百万人正在做的那样，其优势在于它使你的大脑能够时刻关注

“全景图”， 你可以在演讲过程中增加或删除某些信息，而不会漏掉你想要强调的关键论点。你的眼睛可以更多地与观众进行交流，你的身体和大脑会更加自由。

演讲的思维导图给了你最根本的自由——保持你本色的自由。没有比这更能让观众欣赏你的了。

有关这个主题的思维导图的范例，请参阅图3。

家庭事务计划的思维导图

我的一位好朋友使用思维导图为每日、每周、每年的家庭事务制订计划。

她的思维导图通常贴在家庭“公共中心区”，而且很容易被大家发现，那就是她家冰箱的门！

她将亲自告诉你如何使用思维导图，在哪些方面使用，以及它的优势。

“在我听说有关东尼和他的思维导图之前，我的生活陷于混乱之中！我自认为是21世纪典型的新女性——我什么都想拥有！我是一个妻子、一个母亲，我有工作，我喜欢保持苗条的体型，我希望在所有方面都获得成功。我当然不想漏掉任何事情，尤其是我儿子的重要活动——考试复习、参加音乐会、帮助他进行艺术设计，或者确保他在学校照相前及时剪好头发！

可是，我意识到想拥有一切就意味着我必须在家务管理方面有非常高的效率。当我为第二天的会议准备材料

时，我还必须记住去干洗店取回丈夫的西服，他明天也有一个重要的会议；或者我的狗需要看兽医，而时间约在明天下午三点，正好和我的会议时间冲突了，那谁带它去呢？这星期的哪一天我要去儿子学校？如果明天是星期三，他需要带上足球鞋，还要上钢琴课，由于他要在学校参加预演，我得比平常晚一点去接他，回到家之后，他要在晚饭之前写作业，晚上还要洗澡，最后上床睡觉！噢，我的母亲过两天要来——必须确认一下客人睡的床上是否有干净的床单，家里是否有足够的食物，还要寄出我们度假的保证金，否则我们的预约就要被取消了！还要记得给苏茜打电话，告诉她因为以上所有的事我不能参加她的瑜伽训练班了。

大多数时，我们糊里糊涂地混过去了（有时学校会打来紧急电话，说是忘带了重要的东西；同样丈夫也会打来紧急电话，提醒我忘记了重要的商务晚餐，是的，我已经忘了）。后来我听说了思维导图。我没有想过思维导图究竟会为我的生活带来什么，我只是把想要做的事列在一张纸上，画出每天或每星期要做的事的思维导图。这样我可以知道其他人在做什么，需要什么。这的确很容易地就改变了我的生活！现在我把思维导图贴在冰箱门上，可以直观地看到下星期需要做的事情。我们在周末一起绘制它，然后在下一周当中不断完善它。我从未想到我的生活会如

此高效地运转。”

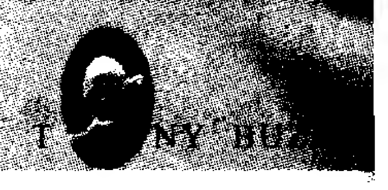
我的朋友证实了思维导图是一个记下你必须做的所有事情的好方法，它有条理、有组织性。你可以绘制一张全景式的思维导图，也可以绘制一系列小的思维导图，覆盖你未来活动的各个领域。这些思维导图能够帮助你更好地控制未来，并且会帮助你更简单、更有效率地制订计划。

有关这个主题的思维导图的范例，请参阅图 4。

说服别人与谈判的思维导图

说服别人从我们的角度看问题，是一种必要的生存技能。

我们的日常生活和我们生活的每一步都要涉及说服别人。无论是决定到什么地方度假，还是为一笔交易讨价还价，或是试图卖出什么东西，甚至应聘某个工作，其结果都取决于我们说服别人的能力。



在这些沟通过程中，你需要充分准备，而思维导图就是一种极佳的准备方法。

在进入“说服地带”之前，用思维导图画出你的整个处境，用主要分支代表你在这种情形下要达到的主要目标。思考一下你想要提出的论点，并用关键词和图形把它们记下来。例如，你可以利用思维导图争取更多的工资。你可以用思维导图把你应该加薪的所有原因全都写下来，为了达到目标，你不仅要考虑自己的优势，还要考虑自己的劣势。你还可以使用思维导图来强调你目前已取得的所有突出成绩。

在思维导图中把其他人的观点包括进来是个不错的主意。当你这样做的时候，它给了你一幅更好的全景图，使你以共同合作的精神来发表你的观点，而不是和别人发生冲突！

思维导图在合同谈判中也特别有用。如果你使用思维导图，看清前途和远景就是一件容易的事情了。一幅思维导图还能帮助你根据需要尽可能多地添加细节而不至于迷失方向，因为词汇、颜色、符号和思维导图所使用的其他技巧能够在同一时间里把信息高效率地组织起来。

颜色代码是非常有用的。它们能够强调那些可以通过谈判解决和不能解决的问题，也可以用无色来表示正在进行中的谈判。这样做可以使你把注意力集中到重要的问题上，避免把时间和精力浪费在不相关的问题上。

谈判陷入的困境愈深，思维导图的救援作用越大。它使你能够时刻看清“全局”和各种关系，这是用其他方法所看不到的。

有一位律师，他为一个复杂的案子谈判了很长时间，在长达六个月的时间里他一直使用思维导图来跟踪一切。他对于案件的记忆和把握非常好，非常精确和全面，以至于他的办公室被对方搜查过，因为对方认为他一定把某种秘密的电子设备偷带进了法庭，因此他才会对这个案子把握得如此完美！

计划一个浪漫周末的思维导图

为一个浪漫周末做计划会带来很强的焦虑感和很大的压力，因为这个周末夜晚的成功是如此重要。就像其他的事情要做计划一样，假如你忘掉或遗漏了任何一件重要

的事情，整个晚上可能会变成一场灾难。又到了思维导图再次解救你的时候了！

在浪漫周末的思维导图上，在中心画一个合适的表示浪漫的图形，在图形四周画一些呈放射状的主要分支，这些分支表示你需要考虑的一些事情。

比如地点、旅行、活动、食物、饮料、装备（包括衣服、化妆品、书、游戏），以及特别的意外惊喜等。

思维导图对于计划一个浪漫周末的好处主要在于，它可以使你的周末变得更加愉快，同时给你更多的自信，更少的压力。

放松和自信的人才是更具有吸引力的浪漫伴侣！

有关这个主题的思维导图的范例，参见图5。

打电话的思维导图

很多人在打重要电话时会作记录。以商务电话为例，它可能会非常复杂，如果你没准备好的话，很容易漏掉某些信息。同样，如果你在准备一次休假，你可能也需

要简要记下你旅行路线的细节。思维导图能够圆满地做到这一点。

在打电话的思维导图的中心，写下你们谈话的主要内容或对方的基本情况。从中心发散出来的第一个主要分支包括对方的姓名和日期。在由中心发散出来的主要分支上填写一些相关主题，在次一级的分支上用关键词、代码、图像表示细节。

在打电话的过程中，思维导图能够帮助你的大脑迅速地对信息进行组织、记忆、对比和联系。当对话的主题转换之后，就添加另外一个分支，像以前一样在分支上使用关键图形、代码和词汇。如果主题又转换成前面谈到过的主题，就回到前面适当的地方添加新信息。

电话中的交谈常常会从一个主题跳到另一个主题，而且经常会一次又一次回到同一个主题。使用思维导图可以解决这些问题，因为主题是终止于它所属的地方。普通的笔记只是简单地记录，按照时间顺序（并不真正按逻辑顺序）记“流水账”。这意味着关键的信息会分散、遗漏。你会经常发现，打电话的思维导图比电话中的谈话更有条理！

在打电话的思维导图中，颜色是一个有用的元素。你可以用红笔标出立刻要做的事，用蓝笔标出可以过些时候再做的事。

打电话时，事先画好分支是记录信息的一个很好的办法。分支、关键词和图形会提醒你打电话的目的以及谈话的内容。思维导图能够帮助人们用更少的时间获得更多的信息。他们谈话时会更加条理清楚、重点突出，因为在他们面前有一幅要谈什么的“全景图”。

当你用这种方法事先画出思维导图时，能够避免“不得不再打一次电话”这种令人灰心丧气的事情，因为你不会刚刚放下电话又想起一件重要的事情还没有说！

电话思维导图能够节约你的时间，帮你避免尴尬并为你省钱！

开始一项新的商务风险投资的思维导图

到现在为止，就像你看到的那样，思维导图是一种奇妙的制订计划的工具。它使你能够看到“全景图”，保证不遗漏任何事情。那么，开始一项新的商务风险投资，又有什么更好的方法呢？

可能你正在考虑开始做生意，比如开一家商店或成立一家公司，或者你可能想做一点儿小事情，比如开办一个幼儿园或成立一个交谊俱乐部。不管你想做什么，思维导图都有助于你制订一个漂亮的计划，使你取得更大的成功。

当你开始一项新的商务风险投资时，总有那么多的事情需要考虑。它可能会成为一件令人沮丧的事情。但是，如果你使用思维导图，你就能够保证一开始就仔细斟酌每一件事。例如，你的营业地点在哪里？你需要一个营业场所，还是可以在家工作？你的人员状况如何？你需要雇佣其他人还是你一个人独挑大梁？你的资金状况如何？是否需要一大笔启动资金？你需要借钱吗？所有这些问题都可以在思维导图中列出，你考虑的这些主要问题都可用关键词表示出来。这样做使你能够在问题出现之前就发现它们，并采取适当的措施避免问题的出现。

在你的商业计划执行过程当中，你的思维导图会不断为你指引方向，确认一切是否在正确的道路上前进。例如，你在筹措资金、安排现金周转方面花费了大量时间和精力，很容易忘记最初能够使你赚钱的出色的市场理念(具有讽刺意味的是，正是这些市场理念才增加了你的年

收入)。但是如果你定期求助于思维导图，你就不会忘记最初闪现出来的任何念头，而且在时机成熟的时候去实现它们。

使用手边的思维导图，你能让你的风险投资

从 **领先** 到 **成功。**

有关这个主题的思维导图的范例，请参阅图6。

购物的思维导图

思维导图是一位极佳的购物助手。它能确保你记住每一样想买的东西，并且使整个购物过程变得非常顺畅。在你购物时，如果你用思维导图来提醒自己，那么它能不断地刺激你的整个大脑。

你的思维不再像狂欢节里随意抛撒的碎纸屑那样纷乱，它的不确定性曾给你的心理带来压力。思维导图使你不再陷入迷惘！你可以用思维导图为圣诞节或其他特殊场合制订购物计划。

首先，画一个中心图形，提醒你自己要购物。然后，用主要分支记录你将要给哪些人买东西。用他们的名字作为关键词，用下一级分支记录有关这个人的细节。例如，他们的爱好是什么？他们喜欢什么？不喜欢什么？这些能够帮助你决定哪些礼物最适合他们。

你甚至能用思维导图来研究最有效率的购物路线，以及购买每一种礼物的最好的商店。然后，当你实际操作时，你可以带上你的思维导图，让它来指导你，确保你记住每一件事情。

使用思维导图可以提高购物效率，你将买全你想要买的每一样东西，不会因为忘买某些东西而责怪自己，也不会因为忘买了而返回去再买！

关于这个主题的思维导图的范例，请参阅图 7。

把一本书变成一张薄纸的思维导图

绘制一本书的思维导图是很容易的。事实上，书就是为了能够被绘制出一幅思维导图！对学习而言，这个价值是无法衡量的。思维导图能让你在学习之前抓住主题，而且为你提供了一个学习助手。

要把一本书变成一张薄纸，首先应当浏览全书，查看书的主要结构和章节标题。这些将成为思维导图的主要分支，它们从中心图形发散出来。中心图形可以是概括全书内容的主题，也可以是这本书的插图。

画好了思维导图的主要分支后，你可以自由地添加细节，即使你不按照书的先后顺序来阅读。

思维导图是一个“自我组织的系统”，因此它可以把工作的进展呈现给你，增强你的理解力，使你能够更快、更愉悦地学习，并且大大地提高你的记忆力。

当你复习一本书的思维导图时，就像看一本像册一样，每一个图形都包含着“上千个词汇”，它们会触发你的记忆，使你立刻能够想起一系列信息。

为小说画思维导图是很容易的。如果小说有章节标题，这些标题可能并不是最好的主要分支。也许其他东西会更好些！

所有小说都是由确定的要素构成的，这就使你能够把整本书浓缩为一页纸。这些主要元素是：

情节——事件的结构。

人物——他们的类型和发展。

背景——小说发生的时间和地点。

语言——它的总体水平、词汇的类型和整体的节奏。

想象——想象的类型，以及作者为你提供的想象空间。

主题——小说要表达的思想，包括一些常见的主题，比如爱情、权力、金钱、宗教等。

象征——作者用一件事情暗指另外一件事情——比如花朵象征爱情，暴风雨象征愤怒，平静的海洋象征和平等。

哲学——有些书提出某个观点，是为了挑战我们的思维方式。

类型——小说可以按不同的主题分类，例如政治类、冒险类、神秘类、侦探类、历史类等。

当你用这种方法绘制思维导图时，你会清楚人物间的关系以及在什么时间发生了什么事情。思维导图就像灯塔一样，能够指引你前进的方向，能够让你更深、更全面地理解和欣赏你所阅读的作品。

如果你正在学习思维导图，或你打算更深入了解思维导图，这套丛书是你获得理想学习效果的最佳途径！

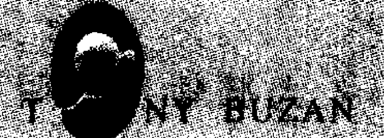
计算机思维导图

在你绘制思维导图时，计算机是很有用的！尽管在这个过程中，是你自己的大脑形成了所有的思路，但最新的计算机软件能帮助你在计算机上画出思维导图，其优势是显而易见的。你可以把你的思维导图保存在一个文件里，然后把这个文件传输给其他人。计算机思维导图允许你以思维导图的格式存储大量信息；前后对照信息；把某个思维导图的分支挪到其他思维导图上；按照新的信息重新规划整个思维导图；举行全球研讨会。

目前，许多公司用计算机思维导图来存储和共享信息，追踪项目的进展情况。计算机思维导图可以和手绘思维导图结合起来应用——这种结合，效果更棒！

就像你看到的一样，思维导图有很多各种各样的应用。

在下面的章节中，我将介绍思维导图是一种提高创造力和产生新想法的超级工具。首先是因为创造力在我们的现代生活中扮演着至关重要的角色，其次是因为思维导图向你创造性地展示了大脑具有的惊人潜能。



第四章

用思维导图最大限度地开发你的创造力

- 用思维导图发掘你惊人的创造力
- 线性笔记及其问题
- 你头脑中的万维网及其创造力
- 伟大的天才和记笔记的方法

本章将向你揭示思维导图是如何遵循大脑的想象及联想原则来开发你的创造力的。

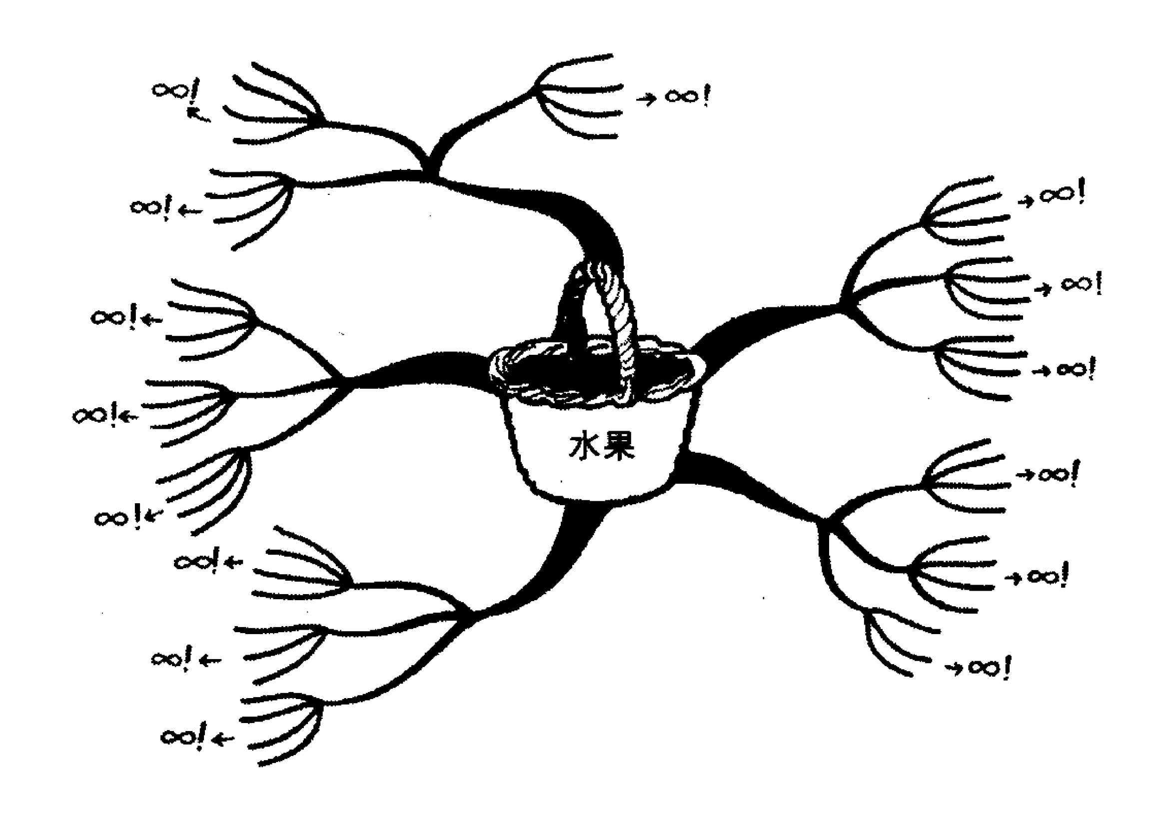
用思维导图发掘你惊人的创造力

你是否感到你具有创造力?

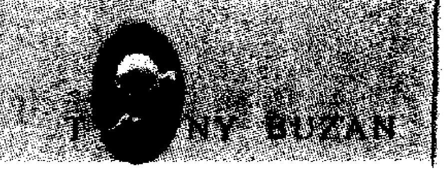
在这一章中,思维导图将向你展示,你不仅具有创造力,而且具有惊人的创造力。为了证实这一点,让我们做一下第二章的关于“水果”的练习。使用你自己绘制的简单的思维导图,也可以使用图1:关于“水果”的思维导图。有五条分支从思维导图中心发散出来,每条分支的“末梢”又有三条小的分支,这是第三级联想。通过运用你的想象力,你给那些分支加上关键词和图形。这样做看起来简单,但是寓意深刻。一个简单的概念——“水果”,由此引发出五个主要想法。这样你第一次的创造成果就增加到了五个——你的创造成果增加了500%。

然后,你使用这五个新创造出的想法,把它们中的每一个都另外扩展出三个新想法,这样又增加了三倍,或者说增加了300%!不到一会儿功夫,你从一个想法扩展出15个新想法,增加了1,500%!

现在问问你自己:“我能把最初扩展出来的15个关键词中的每一个再扩展五个吗?”你当然可以!那就会创造出75个!你还能把每一个再扩展五个吗?你还是可以的——又会有375个!这就比开始时的一个想法增长了37,500%!你还能往下扩展吗?再往下呢?继续再往下呢?当然你还能!这样能继续多久?永远!产生了多少概念?无穷个!



思维导图证明你有无穷大的创造力



这个新知识立刻就会有用。你可以用它来增添你的自信心，确信自己总是能够找到合适的词汇，总是能够找到解决问题的方法；总是能够产生创造性的想法；你天生的联系事物的能力在任何环境下都能让你受益；你现在知道了你比想象的要聪明！

不知不觉地，你已经证明了自己拥有无限的创造力。当你每天为无法清理碗橱、无法看书、不能完成讨厌的工作而寻找各种各样的理由（都是借口！）时，想一想你所拥有的无穷的创造力吧！

每当你有很多创造性想法时，你可以再运用你强大的联想力，寻找事物间的联系，然后产生出更好的想法，这些想法有助你解决问题、形成决策，并会给你带来好运！

这种无限联想的力量非常强大，它允许你在任何创造领域内产生出你想要的无数思想。它的优点就像抽奖一样：你拥有的彩票数量越多，你中奖的可能性就越大（你就越能产生"赢"的主意！）。

因此，思维导图是发掘你无穷创造潜能的最好方法。我们也就明白了为什么那些记笔记的人会遇到很多问题，而使用思维导图的人就不会遇到这些问题。

线性笔记及其问题

别人教你怎样记笔记？你实际上又是怎样记的呢？

世界上99.9%的人记笔记都依靠的是文字、直线、数字、逻辑和次序，这种方法是别人教给他们的，正如别人教给我的一样。

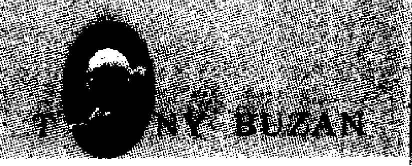
这些确实是非常有用的工具。

但唯一的缺陷是它并不是一套完整的工具。它体现了你“左脑”的功能，却没有体现“右脑”的功能，“右脑”可以让我们感受到节奏、颜色、空间，甚至可以让我们做白日梦！

换句话说，这个工具只利用了我们一半的大脑，照字面意义理解，我们的智能被减了一半！

这就好像我让你去跑100米来测试你的跑步速度一样。我做两次测试。第一次你全身心投入，大概可以发挥出你全部体能的90%～100%。

在第二次测试时，我只允许你发挥体能的50%，要求你向后抬起右脚，并用右手握住右脚。这次还让你跑100



米。结果会怎样呢？可能你刚开始跑就摔倒了！成绩可能是一个负数，因为你在跑的过程中摔伤了身体！

这和你只利用“半边”大脑的效果是一样的。传统的笔记，除了不是一个完整的工具之外，还有一个主要的缺点。

全世界的学生都被告知用黑墨水、蓝墨水或铅笔写字。我以前上学时更特别——我们只能使用蓝黑墨水，而且还是一个特定的牌子。如果我们胆敢使用蓝墨水或黑墨水，老师会罚我们做大量的抄写！用单一颜色记笔记有什么不好呢？

想想看：一种颜色，对你的大脑来说，是单调的颜色。

当我们把“单”和“调”合起来时，我们会得到什么？

单调！

如果一件东西是单调的，按照这个词的定义，它就是无变化的！

那么我们怎样形容一件毫无变化的东西呢？

令人厌烦!

如果它是令人厌烦的，你的大脑会怎样？它就不再思考了，走神了，做白日梦了，或睡着了。

不管你是用英文从左向右记笔记，还是用希伯来文或阿拉伯文从右向左记笔记，或是用中文记笔记——对于人类的大脑来说，这都一样，都会令人感到昏昏欲睡!

所以我们的结论是：世界上99.9%的受过教育的、有文化的人记笔记本来是为了增强他们的创造力、记忆力、思考力和表达力，但是这种精心设计的记笔记的方法却抑制了他们的大脑，令人厌烦和昏昏欲睡!

令人悲哀和具有讽刺意味的是，如果使用这种传统的记笔记方法，其后果是你记的笔记越多，你越会把简单的事情搞复杂。

传统笔记本上的横线就像监狱牢房的栅栏一样，把我们大脑中无穷的创造力关了进去——除非我们用思维导图来解放它们。

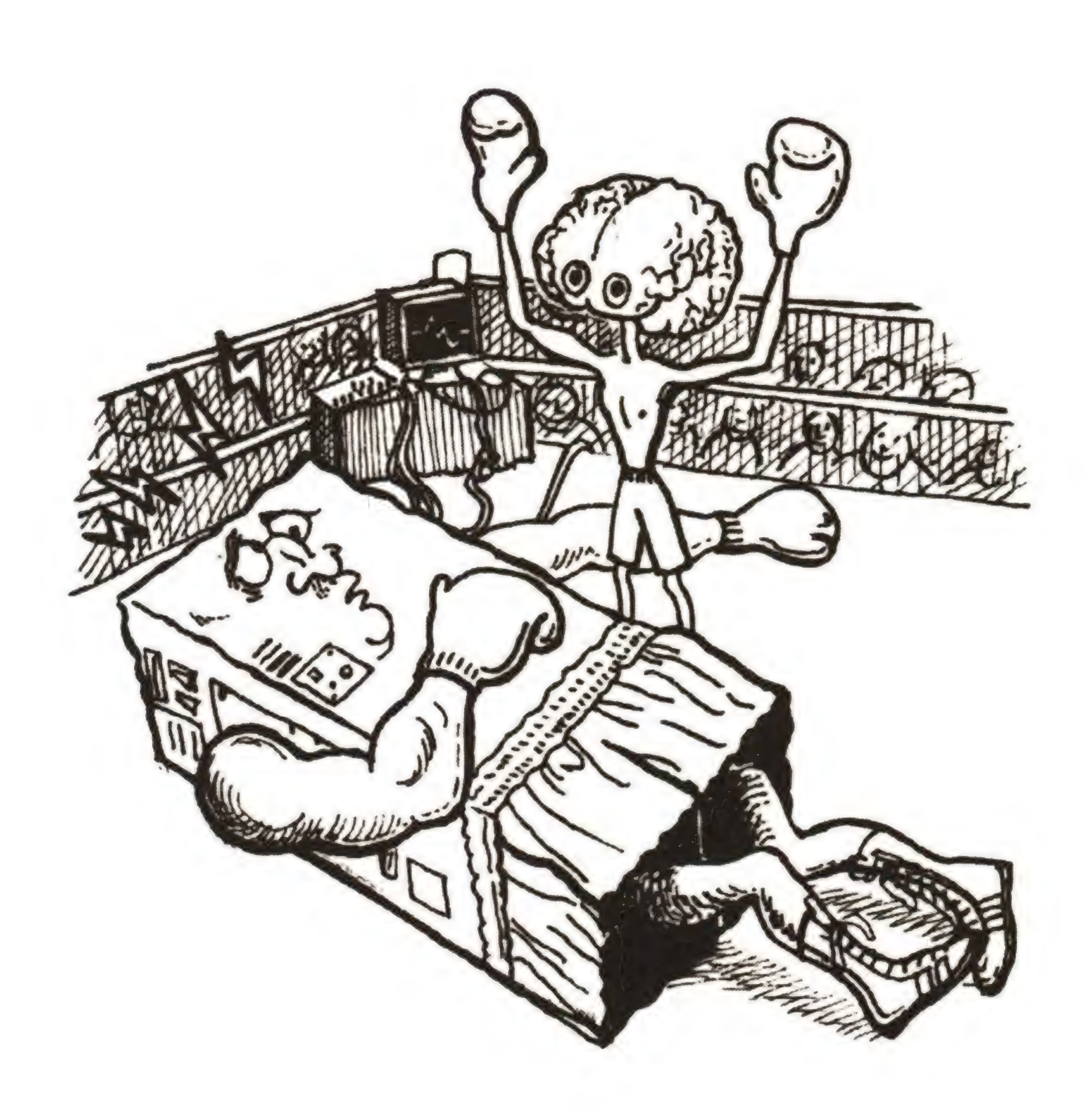
从某种意义上讲，这些句子是从我们头脑中的“牢房栅栏”里走出来的！线性笔记，会把你训练成一个创造力少而又少的人。另一方面，使用具有强大力量的、图像丰富的思维导图，它作为一种使左右大脑同时工作的全脑思维工具，可以让你把无尽的创造力发挥出来。

你头脑中的万维网及其创造力

万维网被公认具有超强的创造力。除了我们可利用万维网获取信息之外，我们还可用网络交流、储存信息和娱乐。

你可能已经开始意识到，你的大脑也有它自己内部的万维网！事实上，你的大脑的确是像万维网一样组织起来的，而且它还有很多优势：

- 相较计算机，大脑具有更高级的“硬件”。
- 大脑获取信息的速度更快。
- 大脑能够更快、更广泛地产生信息。
- 大脑包含很多思维模式——如果你把万维网中的全部网络与你大脑里的潜在思维模式相比较，就像拿一颗豌豆和一颗行星相比！





思维导图反映出这个内部网络，它扮演着沟通你内心世界与外部世界的角色。你将很快发现，思维导图是一件杰出的工具。你会渐渐明白这一点。

伟大的天才和记笔记的方法

作为一个思维导图的绘制者，你将会更容易掌握历史上最具创造力的思想家们所使用的思维模式。达·芬奇和爱因斯坦都充分地利用了他们的想象力。爱因斯坦说：

"想象比知识更重要。"

爱因斯坦是对的！

达·芬奇，2000年被选为千年奇才，是把思维导图原理应用于思维领域的完美典范。达·芬奇的科学笔记充满了各种图形、符号和联想。达·芬奇为什么要用这些记笔记呢？为了成为伟大的天才，成为他那个时代的"世界第一"。他在生理学、解剖学、建筑学、绘画、水下勘探与研究、天文学、工程学、烹饪、弦乐演奏、地质学等领域都有所涉猎！

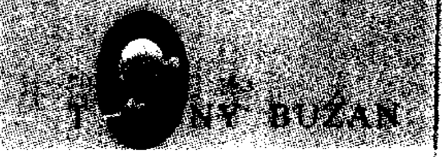
达·芬奇认识到可以用图像和联想来释放大脑无穷的潜能。

向他学习！运用思维导图！

第五章

用思维导图描绘你的理想未来

- 创造你的理想未来
- 思维导图与未来
- 梦想成真



创造你的理想未来

现在你已经意识到了思维导图的非凡力量。它们的另一个主要用途是帮助你掌握未来！

“只有先想到，然后才可能得到”，也许你已经意识到了这一点。思维导图作为世界上最尖端的思维工具，能够很好地帮助你思考如何获得你想要的东西。因此，思维导图将极大地增加你获得它的可能性！

因此，你的下一个令人兴奋的任务是让你的想象力爆发出来！想象一下你有无限的时间、资源和能力，你永远能做你想做的任何事情。再拿出一张白纸，在纸中央画上一个简单的图形，它代表你理想未来的实质，由此开始一张思维导图（或者10张！）。如果这张纸足够大，你可以在上面完成你想要实现的一切。

这张理想未来的思维导图应当包括你在所有年龄段所梦想做的一切事情。最常见的梦想包括旅行、学习新语言、学一种乐器、绘画、写作、学习新舞蹈、探索新的专业领域、开始新的精神活动和体育运动。（准备这种理想未来的思维导图的一种有效方法是：先飞速画一幅你理想

未来中不想做的事情的思维导图。)

建议你的思维导图的主要分支包括:技能、教育、朋友、家庭、工作、爱好以及目标。用思维导图设计你今后的生活,就像一个从魔灯里出现的神对你承诺,如果你用思维导图完美地画出你的理想未来,那么他就会满足你所有愿望一样。

当你画这幅思维导图时,要保证让你的大脑全部运转,画出假如你有无穷的时间和金钱时你会做的事情。

为了激发你的创造性思维,请用尽量多的颜色和图像完成这幅思维导图。

你还可以创作另一幅小的思维导图:你的理想未来中的一天。在图的中心画一只钟,然后画出完美一天的所有要素。在你完成这幅思维导图之后,让这完美一天成为你真实生活的每一天。

当你把理想未来的思维导图画完之后,就可以用它来激励和引导你将要创造的真实未来,并为它增添力量和希望。下决心尽可能使它变为现实。很多人已经开始尝试使用思维导图,并且发现它真的可以改变生活,使自己更

快乐、更成功。在几年内（或者更短的时间内！），他们发现思维导图上的80%的梦想都实现了！

有关这个主题的思维导图的范例，请参阅图8。

思维导图与未来

大脑需要的是一个能够反映其自然的思考方式的思维工具，它使用网络中的图像和联想，能够体现思维的发散性和扩展性。

现在你已经拥有了这种工具。有位爱尔兰播音员最近这样来形容它：“心灵的完美艺术。”

你绘制的思维导图将使你感到惊奇、快乐和充实。

思维导图将使你的生活更加丰富、充实和成功。

思维导图从真正的意义上来说，是书面的和头脑里的“冒险想法”的结合。

你已经认识到思维导图能够应用于你所能想到的各

种领域。到底有多少呢？无数！

除了我们在书中提到的应用之外，思维导图的其他流行应用包括：

- 为假期、晚会、婚礼、竞赛、工作和生活制订计划；
- 为销售人员绘制客户思维导图，在客户思维导图上，各种变化的关系在不断更新；
- 复习功课；
- 管理会议并进行记录；
- 解决各种问题，包括个人问题、人际关系问题和学术问题；
- 对环境进行远景规划；
- 面试；
- 家庭管理或跨国经营。

剩下无穷的思维导图应用就由你来开发吧！如果你发现了新用途，并且你感到这种用途非常重要，请你把它写出来，用63页上的联系方式告诉我。

梦想成真

当我发明思维导图的时候，我最初的梦想是要创造一种任何人都能很容易掌握的思维工具，能够应用于各种不同的情形，可以在生活的不同领域帮助人们。换句话说，就是一种应用于生活本身的工具。这种工具能够让每个人表达他自己的独特性——而且非常重要的一点是，它很有趣!

这种工具能够反映出人类大脑的光辉和伟大。它就是思维导图!

从每天的实践到产生重要的新思想，思维导图都能够在你生活的所有活动中帮助你。思维导图正在传播到世界各地，采用这种极为有用的思维工具的人越来越多。我很高兴你已经是全球使用思维导图的群体中的一员了，这个群体正在不断壮大！我祝愿你在使用神奇的大脑、发挥它巨大的思考力以及思维导图应用等方面交好运!

联系我们:

Email: Buzan@ BuzanCentres.com

Website: www.Mind-Map.com